DEUTSCHER JU·JUTSU VERBAND



ARBEITSBLATT PRÜFUNGSPROGRAMM 2. DAN

www.ju-jutsu.de

Sämtliche personenbezogenen Bezeichnungen im Prüfungsprogramm sind geschlechtsneutral benannt.
Aus Gründen der vereinfachten Lesbarkeit wurde überwiegend die männliche Schreibweise gewählt.

Prüfungsfächer 2. Dan (Schwarzgurt)		
1	**Falltechniken**	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
2	**Bodentechniken**	2.1. Haltetechniken in Verbindung mit Würgetechniken und Übergängen
3	**Abwehrtechniken**	3.1. Dreierkontakt als Abwehrhandlung (2 Ausführungen)
4	**Atemitechniken**	4.1. Fußstoß rückwärts 4.2. Fußtritt rückwärts 4.3. Halbkreisfußtritt rückwärts
5	**Würge- / Nervendrucktechniken**	5.1. Nervendrucktechnik (4 Ausführungen) 5.2. Kombinierte Würgetechnik (2 Ausführungen)
6	**Hebeltechniken**	6.1. Armhebel im Stand (3 Ausführungen) 6.2. Armhebel am Boden (3 Ausführungen) 6.3. Handgelenkhebel (3 Ausführungen) 6.4. Fingerhebel 6.5. Beinhebel 6.6. Genickhebel
7	**Wurftechniken**	7.1. Vier Würfe nach Wahl des Prüflings. Maximal zwei aus dem Kyu Bereich. Mindestens ein Selbstfallwurf.
8	**Stockabwehr /-anwendung**	8.1. Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen) 8.1.1. 2x Atemitechniken 8.1.2. 2x andere Techniken (Wurf-, Würge- oder Hebeltechniken)
9	**Messerabwehr**	9.1. Messerabwehr gegen unterschiedliche Bedrohungen mit dem Messer aus der Nahdistanz (3 Ausführungen).
10	**Weiterführungstechniken**	10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) 10.3. Weiterführung von Würgetechniken (3 Ausführungen)
11	**Gegentechniken**	11.1. Gegentechnik gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken aus der Bewegung (3 Ausführungen)
12	**Freie Selbstverteidigung**	12.1. Verteidigung gegen zwei bewaffnete Angreifer 12.1.1. 5-10 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand 12.1.2. 5-10 freie Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand
13	**Anwendungsformen**	13.1. Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form; Mindestens 15 Techniken sind als Verkettung in maximal 3 Kombinationen zu zeigen. oder 13.2. Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken
14	**Bewegungsformen**	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.
15	**Kombinationen / Vielfältigkeit**	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.
16	**Angriffs- / Partnerverhalten**	erhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.

1. FALLTECHNIKEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

2. BODENTECHNIKEN

2.1. Haltetechniken in Verbindung mit Würgetechniken und Übergängen

Beschreibung:
+ Wie die Bodentechniken im 1. Dan, jedoch sollen statt Hebeltechniken jetzt Würgetechniken gezeigt werden.

Beachte:
+ Beim Wechsel der Haltetechniken wird nach Möglichkeit die Bewegung bzw. Kraft des Partners ausgenutzt (Prinzip der Weiterführungstechniken).
+ Würgetechniken können zur Unterstützung der Wechsel und/oder zur Provokation der gewünschten Bewegung des Angreifers eingesetzt werden, müssen es jedoch nicht.
+ Ist der Angreifer durch die Haltetechnik in Verbindung mit der Würgetechnik vollständig fixiert, so ist diese zunächst soweit zu lösen, dass eine Reaktion des Angreifers möglich bzw. provoziert wird.

3. ABWEHRTECHNIKEN

3.1. Dreierkontakt als Abwehrhandlung (2 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu, jedoch sollen zwei verschiedene Ausführungen demonstriert werden.

4. ATEMITECHNIKEN

4.1. Fußstoß rückwärts

Beschreibung:
+ Das angewinkelte Bein wird geradlinig nach hinten ins Ziel gebracht.
+ Auftrefffläche ist die Ferse.
+ Ausführung mindestens horizontal oder höher.

Beachte:
+ Der Blick muss vor der Ausführung in Richtung des Partners gerichtet sein.
+ Die Hüfte wird nicht aufgedreht.
+ Der Fuß zeigt nach unten, muss dabei aber nicht senkrecht ausgerichtet werden.
+ Das Standbein steht sicher auf der ganzen Fußsohle.
+ Der Rückimpuls bei der Kontaktaufnahme zum Ziel darf nicht zum Verlust des eigenen Gleichgewichts führen.
+ Kontrolliertes Absetzen des ausführenden Beines nach der Technik.

4.2. Fußtritt rückwärts

Beschreibung:
+ Das leicht angewinkelte Bein wird mit einer Trittbewegung nach hinten in das Ziel geführt.
+ Ausführungshöhe kann vom Knie aufwärts sein.

4.3. Halbkreisfußtritt rückwärts

Beschreibung:
+ Das seitlich angehobene Bein wird mit einer horizontalen rückwärtigen Schnappbewegung aus dem Kniegelenk ins Ziel geführt.
+ Auftrefffläche ist die Ferse, in Kopfhöhe auch die Fußsohle.
+ Ausführung mindestens horizontal oder höher.

5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

5.1. Nervendrucktechnik (4 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu, jedoch sollen insgesamt vier Ausführungen von Nervendrucktechniken auf vier unterschiedliche Vitalpunkte demonstriert werden.

5.2. Kombinierte Würgetechnik (2 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Eine beliebige Würgetechnik wird kombiniert mit einer Hebel- und/oder Nervendrucktechnik ausgeführt.

Beachte:
+ Ziel ist die Verstärkung der Wirkung. Die gleichzeitige Durchführung von zwei unterschiedlichen Techniken darf dabei nicht zu Lasten der

Ausführung einer einzelnen Technik gehen.
+ Es sind zwei unterschiedliche Verbindungen von Würgetechniken mit Hebel-/Nervendrucktechnik zu demonstrieren (unterschiedliche Würgetechniken und/oder unterschiedliche Hebel-/ Nervendrucktechniken).

6. HEBELTECHNIKEN

Beachte:
Wenn mehrere Ausführungen einer Hebeltechnik gefordert werden, können sich diese in der Wirkungsweise, der Griffart und/oder der Position des Verteidigers zum Angreifer unterscheiden.

6.1. Armhebel im Stand (3 Ausführungen)

6.2. Armhebel am Boden (3 Ausführungen)

6.3. Handgelenkhebel (3 Ausführungen)

6.4. Fingerhebel

6.5. Beinhebel

6.6. Genickhebel

7. WURFTECHNIKEN

7.1. Es sind vier Würfe nach Wahl des Prüflings zu zeigen.
+ Maximal zwei Würfe dürfen aus den benannten Techniken des Kyu Programms sein.
+ Mindestens ein Wurf muss ein Selbstfallwurf sein
+ Wurfbespiele können der Stoffsammlung entnommen werden.

8. STOCKABWEHR /-ANWENDUNG

8.1. Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Wie die gleichnamige Aufgabenstellung im 1. Dan. Jedoch sind jetzt als Folgetechniken zu zeigen:

8.1.1. 2x Atemitechniken

8.1.2. 2x andere Techniken (Wurf-, Würge- oder Hebeltechniken)

9. MESSERABWEHR

9.1. Messerabwehr gegen unterschiedliche Bedrohungen mit dem Messer aus der Nahdistanz nach Wahl des Prüflings (3 Ausführungen).

Beschreibung:
+ Der Angreifer befindet sich unmittelbar vor, hinter oder neben dem Verteidiger im Stand oder in der Bodenlage.
+ Die Messerspitze oder -klinge des Angreifers befindet sich dicht am Verteidiger.

10. Weiterführungstechniken

10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort).

10.2. Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (siehe dort).

10.3. Weiterführung von Würgetechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 1.Dan (siehe dort).

11. GEGENTECHNIKEN

11.1. Gegentechnik gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (siehe dort).

11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken aus der Bewegung (3 Ausführungen)

Beschreibung:
+ Die Partner greifen sich ein- oder beidhändig in die Revers.

+ Der Angreifer setzt aus der Bewegung einen Wurf nach Wahl des Prüflings an und versucht ernsthaft, diesen auch durchzuführen.
+ Der Verteidiger verhindert den Wurf und reagiert mit einer passenden Gegentechnik.
+ In der Prüfung sind Angriffe aus dem Angriffskatalog sowie die ausschließliche Verwendung von Atemitechniken als Gegentechniken nicht zulässig.
+ Der Ablauf wird 3x wiederholt.

12. FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

Beschreibung:
+ Freie Abwehr vom Prüfer angesagter und freier Angriffe mit einem Stock und mit einem beweglichen Gegenstand.
+ Bei den angesagten Angriffen werden jeweils für beide Angreifer die Angriffe angesagt, bevor die Angreifer unmittelbar nacheinander oder zeitweise auch gleichzeitig angreifen.
+ Die Angriffe können nach Wahl des Prüfers rechts oder links abgefragt bzw. durchgeführt werden.

Beachte:
+ Während der Abwehr des ersten Angreifers ist eine möglichst günstige Position zum zweiten Angreifer zu suchen.

12.1. Verteidigung gegen zwei bewaffnete Angreifer

12.1.1. 5-10 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand

12.1.2. 5-10 freie Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand

13. ANWENDUNGSFORMEN

13.1. Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form.

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 1. Dan (siehe dort).
Es müssen 15 Techniken in maximal 3 Kombinationen gezeigt werden.

oder

13.2. Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 1. Dan (siehe dort).

14. BEWEGUNGSFORMEN

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

15. KOMBINATIONEN / VIELFÄLTIGKEIT

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

16. ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.



Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Badstubenvorstadt 12/13
D-06712 Zeitz